

دکتر سید داود حسینی نسب\*

خسرو جهان سیر\*\*

## بررسی کاربرد مدل همخوانی فرد-محیط در استرس معلمان

### چکیده:

به منظور بررسی مدل همخوانی فرد-محیط در استرس معلمان (با توجه به دو بعد تواناییها - تقاضاها و ارزشها - امکانات)، ۲۵۰ نفر از معلمان مرد و زن در سه مقطع ابتدائی، راهنمایی و دبیرستان از مدارس شهرستان مراغه به صورت نمونه گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌های همخوانی فرد-محیط و استرس را پاسخ دادند. با توجه به محاسبه ضریب همبستگی پیرسون در مورد رابطه تواناییها - تقاضاها با استرس، رابطه ارزشها - امکانات با استرس، و رابطه همخوانی فرد-محیط با استرس، یافته‌ها دال بر این

---

\* عضو هیأت علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه تبریز

\*\* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

بودند که بین استرس و متغیرهای فوق رابطه معنادار و منفی وجود دارد، همچنین تفاوت معناداری از لحاظ میزان استرس در دو گروه مردان و زنان با انجام آزمون  $T$  مستقل مشاهده شده است، که بر اساس آن میزان استرس در مردان بیشتر است. تحلیل واریانس انجام شده در مورد سابقه تدریس و مقاطع تحصیلی و ارتباط آن با استرس، تفاوت معناداری نشان نداده است. بحث و بررسی یافته‌ها و جمع‌بندی نتایج در پایان مقاله ارائه شده است.

\*\*\*\*\*

#### مقدمه:

موضوع سلامت روانی معلمان و تأثیر آن بر نحوه رفتار آنها در کلاس درس و نیز اثر آن در کارآیی آنان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، موضوعی است که اکثر متخصصان تعلیم و تربیت بر اهمیت آن تأکید دارند. این موضوع زمانی حائز اهمیت است که بدانیم با توجه به هیجانات و فشارهایی که از محیط کار بر معلمان وارد می‌شود، میزان بروز اختلالات روانی و بیماریهای نوروتیک آنها افزایش می‌یابد، زیرا که معلم در محیط کار نقش‌های متعددی را ایفا می‌کند. به طور مثال او ناچار است روزانه چندین ساعت تنها در مقابل یک گروه، که گاهی یک گروه ناآشنا نیز می‌باشد، قرار گیرد و صحبت کند. گذشته از آنکه خود سخنرانی، مقدار زیادی انرژی و توان معلم را می‌کاهد، مسأله تفاوت‌های فردی-فرهنگی و نحوه برخورد معلم با این عوامل، فشار وارد بر وی را دوچندان می‌نماید. به علاوه مشغله‌های فکری معلم در رابطه با موضوع درس و حل مسأله و مشکلات موجود در کلاس، محیط بسته و نامناسب کلاس، تعداد زیاد دانش‌آموزان، سوءرفتار بعضی از دانش‌آموزان، و خلاصه بسیاری از عوامل

محیطی، همه جزء عوامل بسیار استرس‌زا می‌باشند.

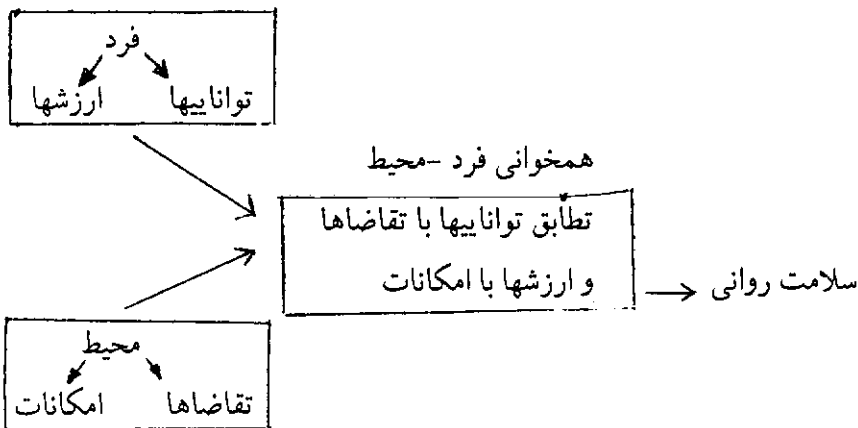
از طرف دیگر معلم به عنوان یک انسان، باید چندین نقش را در مدرسه ایفا کند. گاهی باید نقش والدین را برای دانش‌آموزان اجرا کند، و زمانی دیگر نقش یک ناظر را در اجرای تکالیف درس و مقررات مدرسه داشته باشد. در عین حال، همیشه باید وظایف خود را در مقابل مدیریت، سازمان و سایر همکاران به انجام برساند. نقش‌های دیگری در محیط مدرسه وجود دارند که باعث فشارهای شغلی می‌شوند.<sup>۱</sup>

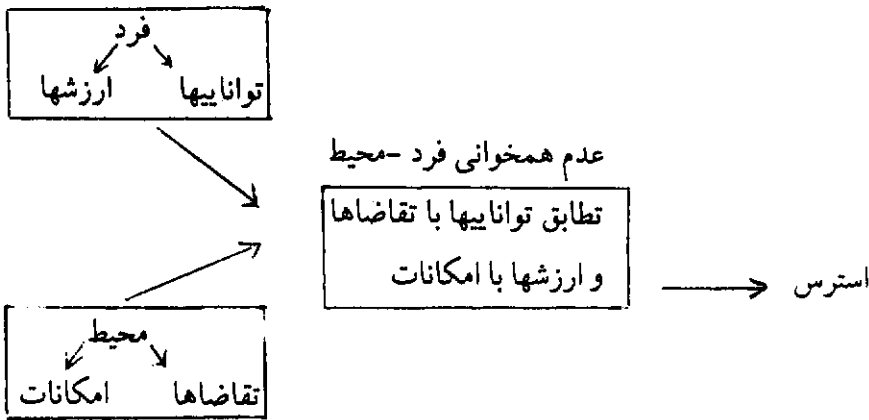
در مطالعه‌ای که به وسیله اسمیت (به نقل از: بنتز، ۱۹۷۱) در یک بیمارستان روانی آمریکا انجام گرفت، مشاهده شد که از میان گروه‌های مختلف شغلی بیشترین درصد امراض نوروتیک (۵۵٪) در میان معلمان وجود دارد. در یک مطالعه دیگر مشاهده شد که از هر سه نفر معلم دو نفر را می‌توان از نظر روانی باثبات تلقی کرد، یعنی از هر سه نفر یک نفر دچار نوعی مسأله روانی می‌باشد.<sup>۲</sup>

یکی از مدل‌های جدید برای تبیین و توصیف استرس، مدل همخوانی فرد-محیط است. مدل همخوانی چنین تصویری می‌کند که معلمان به عنوان افراد برخوردار از تواناییها و ارزشهای خاص هستند، که اگر محیط نتواند موقعیت و شرایط را در خور ارزشها و تواناییهای آنان تامین نماید، باعث ایجاد استرس در آنها می‌شود و سلامت روانی آنان را به خطر می‌اندازد (ادواردز و کوپر، ۱۹۹۰)<sup>۳</sup> باید توجه داشت، دو بعد همخوانی فرد-محیط که شامل تواناییها و ارزشها در فرد و تقاضاها و امکانات در محیط است، خود از عواملی تشکیل شده‌اند. تواناییهای معلم می‌تواند شامل: سابقه تدریس، ابتکار و خلاقیت در کار، اداره کلاس و آشنایی به فنون و مهارت‌های تدریس باشد. ارزشهای معلم

عواملی چون، مورد احترام و پذیرش بودن، شرایط ارتقای شغلی، درآمد کافی و شرایط مناسب کاری را در برمیگیرد. از سوی دیگر محیط که شامل تقاضاها و امکانات است عوامل دیگری را دارا است. تقاضاها می‌تواند شامل پشتکار و جدیت معلم در امر آموزش، برخورد مناسب با دانش‌آموزان و اولیاء، تخصص در مورد موضوعات تدریس، و اجرای مقررات مدرسه باشد. امکانات نیز دربرگیرنده شرایط محیطی مدرسه، امنیت شغلی، وسایل کمک آموزشی و بخشنامه‌ها و مقررات وزارتی می‌باشد.

با توجه به عوامل تشکیل دهنده ابعاد همخوانی فرد-محیط در این پژوهش باور چنین است که اگر تواناییهای فردی پاسخگوی تقاضاهای محیط باشد و نیز ارزشهای فردی به وسیله امکانات محیطی ارضا شود، باعث ایجاد همخوانی شده و میزان استرس کاهش خواهد یافت و برعکس عدم همخوانی ابعاد یاد شده باعث استرس می‌شود (به شکل شماره ۱ توجه کنید).





شکل شماره (۱) ارتباط مدل همخوانی فرد-محیط با استرس

## روش

### آزمودنی‌ها

آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۲۵۰ نفر از معلمان شهرستان مراغه می‌باشند، که در سال تحصیلی ۷۶-۷۷ مشغول به تدریس بوده‌اند. در تعیین آزمودنی‌ها مقاطع تحصیلی (ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان) و جنسیت مورد نظر بوده است. کل معلمان شهرستان مراغه در سه مقطع ۱۲۵۰ نفر بودند که ۷۰۰ نفر آنها را مردها و ۵۵۰ نفر را زن‌ها تشکیل می‌دادند، از این تعداد ۲۵۰ نفر، به عنوان نمونه تحقیق، طبق روش طبقه‌ای و تصادفی ساده انتخاب شدند.

### انتخاب آزمودنی‌ها

به منظور انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شده است، بدین طریق که ابتدا سه مقطه ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان در نظر گرفته شد و از مقاطع یادشده هفت مدرسه دخترانه و

هفت مدرسه پسرانه به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. سپس به مدارس انتخاب شده مراجعه شده و از لیست معلمان آموزشی هر مدرسه، آزمودنی‌های مورد نظر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بعد از انتخاب، آزمودنی‌ها دو پرسشنامه استرس معلمان و پرسشنامه همخوانی فرد-محیط را تکمیل کردند.

### ابزارهای اندازه‌گیری

#### الف) پرسشنامه استرس

پرسشنامه استرس معلمان از پرسشنامه بالگینی و همکاران (۱۹۹۵) اقتباس شده است. پرسشنامه اصلی دارای ۴۵ سوال بود که با توجه به فرهنگ غرب تهیه شده بود. برای انطباق آن با جامعه ایرانی ۵ سوال از آن حذف شد و پرسشنامه مورد استفاده این تحقیق بر اساس چهل سوال پنج‌گزینه‌ای تهیه گردید. پایایی این پرسشنامه با توجه به اجرای آن روی گروه کوچکی از معلمان به وسیله آلفای گرانباخ  $0/۸۷$  محاسبه و روایی آن با توجه به نظر متخصصان مورد تأیید قرار گرفت.

ب) برای تهیه پرسشنامه همخوانی بر مبنای نظریه جدید (ادواردز و همکاران، ۱۹۹۰)<sup>۳</sup> عوامل فردی (تواناییها و ارزشها) و عوامل محیطی (تقاضاها و امکانات) مورد توجه قرار گرفت و ۴۰ سوال پنج‌گزینه‌ای برای اندازه‌گیری آن تهیه گردید. سوالات در اختیار متخصصین روانشناسی قرار گرفت و پس از اعمال پیشنهادات آنها به صورت نهایی درآمد و پایایی چهار عامل آن بوسیله آلفای گرانباخ (تواناییها  $۷۳\%$ ، تقاضاها  $۶۳\%$ ، ارزشها  $۶۶\%$  و امکانات  $۸۰\%$ ) محاسبه و پایایی کل پرسشنامه  $۸۷\%$  به دست آمد.

### نتایج

بعد از تجزیه و تحلیل فرضیه‌های این پژوهش، نتایج زیر بدست آمد.  
فرضیه‌های شماره ۱ و ۲ و ۳:

۱- در بین معلمان مدارس، میان تطابق فرد-محیط در بعد تواناییها-تقاضاها با استرس رابطه وجود دارد.

۲- در بین معلمان مدارس، میان تطابق فرد-محیط در بعد ارزشها-امکانات با استرس رابطه وجود دارد.

۳- در بین معلمان مدارس، میان همخوانی تواناییها-تقاضاها و ارزشها-امکانات با همدیگر به عنوان همخوانی فرد-محیط با استرس رابطه وجود دارد.

محاسبات مربوط به فرضیه‌ها با توجه به روش همبستگی پیرسون در جدول شماره ۱ نشان داده شده‌اند.

فرد-محیط	استرس
تواناییها-تقاضاها	** ۲۴٪-
ارزشها-امکانات	** ۲۷٪-
فرد-محیط	** ۳۵٪-
$df=240$	
** $P<1001$	

جدول شماره ۱ محاسبه همبستگی پیرسون

## فرضیه شماره ۴

میزان استرس در بین معلمان زن و مرد متفاوت است.  
این تفاوت به وسیله  $T$  مستقل بین دو گروه در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

$T$ محاسبه شده	درجه آزادی	سطح معناداری
۲/۸۹	۲۴۰	۰/۰۰۴

جدول شماره ۲ محاسبه  $T$ 

## فرضیه‌های شماره ۵ و ۶

۵- بین میزان استرس و سابقه خدمت معلمان تفاوت معناداری وجود ندارد.

$$F=(4,234)=1/1052P\leq 0/05$$

۶- بین میزان استرس و مقاطع تحصیلی مورد تدریس معلمان تفاوت معناداری وجود ندارد.

$$F=(2,239)=0/0480P\leq 0/05$$

فرضیه‌های ۵ و ۶ به وسیله آزمون آماری تجزیه واریانس ( $ANOVA$ ) آزمایش شده‌اند و در نتیجه تفاوتی بین سابقه خدمت معلمان با میزان استرس و همچنین تفاوتی بین مقطعی که معلم در آن تدریس می‌کند با میزان استرس دیده نشده است.



## بحث:

نتایج پاسخ به سوالات استرس، در جدول شماره (۲) نمایش داده شده است. در این خصوص چهل منبع استرس مطرح شده که معلمان می‌توانستند، در پرسشنامه استرس، هر کدام از گزینه‌های پنجگانه (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم) را انتخاب کنند و نمره‌ای بین ۵ تا یک را دریافت دارند. از میان چهل منبع استرس، عوامل شماره‌های ۱ و ۲ و ۳ و ۴ که شامل: انگیزه پایین دانش‌آموزان، عدم تساوی حقوق معلمان و سایر کارمندان دولتی، پایین بودن سطح توانایی دانش‌آموزان و تعداد زیاد دانش‌آموزان، است. به عنوان بالاترین منابع استرس مطرح شده، و عواملی چون، عدم همکاری والدین، سالهای متمادی تدریس و یکنواختی شغل معلمی به عنوان پایین‌ترین عوامل استرس مطرح گردیده‌اند. به طور کلی میانگین منابع مختلف استرس از نظر میزان فشاری که به وجود می‌آورند، در دامنه‌ای بین ۱/۹۲۱ و ۴/۱۹۸ قرار داشت.

در مورد میزان شیوع استرس، میانگین استرس کلی معلمان برابر با (۳/۳۹) بوده که با توجه به جدول شماره (۳) حدود ۲۰ درصد از معلمان این احساس را دارند که خیلی زیاد و زیاد تحت فشار روحی هستند. حدود ۴۹ درصد از آنها احساس فشار روحی کم و خیلی کم را دارند. نتایج به دست آمده در مقایسه با نتایج پژوهش‌های دیگری چون، کریاکووساتکلیف (۱۹۷۹)<sup>۲</sup>، کاپل (۱۹۷۸)<sup>۵</sup>، سیملانسکی (۱۹۸۴)<sup>۶</sup> و رضایی (۱۳۶۸)<sup>۷</sup>، که میزان شیوع استرس را به ترتیب ۱/۷۷ (با دامنه ۱ تا ۵)، ۲/۱۶ (با دامنه ۱ تا ۵)، ۳/۷۰ (با دامنه ۰ تا ۶) و ۲/۶۳ (با دامنه ۰ تا ۴) مطرح کرده‌اند، اختلافاتی را نشان می‌دهد.

جدول شماره (۲): میانگین شدت منابع ۴۰ گانه استرس معلمان

ردیف	منابع استرس	میانگین
-۱	انگیزه پایین دانش آموزان برای تحصیل	۴/۱۹۸
-۲	عدم تساوی حقوق معلمان و سایر کارمندان دولت	۴/۱۷۴
-۳	پایین بودن سطح توانایی دانش آموزان	۴/۱۰۶
-۴	تعداد زیاد دانش آموزان	۴/۰۰۴
-۵	رفتارهای نامناسب دانش آموزان	۳/۹۲۶
-۶	عدم امکان پیشرفت و ترفیع در حرفه معلمی	۳/۸۵۱
-۷	نداشتن وقت کافی برای رسیدن به فرد فرد دانش آموزان	۳/۸۳۵
-۸	عدم وجود مزایای کافی برای اضافه کاری معلمان	۳/۸۲۶
-۹	حقوق نا کافی	۳/۸۱۴
-۱۰	اختلالات رفتاری دانش آموزان	۳/۷۳۱
-۱۱	احساس مسئولیت در قبال دانش آموزان	۳/۶۵۷
-۱۲	کمبود وسایل کمک آموزشی	۳/۶۴۰
-۱۳	شلوغی و سر و صدای دانش آموزان	۳/۶۳۲
-۱۴	وجود بروکراسی زیاد اداری	۳/۵۷۹
-۱۵	نگرشهای غلط دانش آموزان نسبت به شغل معلمی	۳/۵۷۴
-۱۶	عدم امکانات رفاهی لازم در کلاس و مدرسه	۳/۵۴۵
-۱۷	عدم همکاری صمیمانه بین همکاران	۳/۵۳۳
-۱۸	شرایط فیزیکی کلاسها	۳/۵۳۳
-۱۹	عدم وجود امکانات رفاهی برای معلم در مدرسه	۳/۴۰۵
-۲۰	نبودن امکانات لازم در انتخاب مدرسه مورد علاقه و مناسب	۳/۳۵۵

جدول شماره (۲): میانگین شدت منابع ۴۰ گانه استرس معلمان

ردیف	منابع استرس	میانگین
۲۱-	ایجاد مشکلات اداری برای ادامه تحصیل	۳/۲۶۴
۲۲-	وجود کلاسهای متوالی و خسته کننده	۳/۲۲۳
۲۳-	نامناسب بودن نحوه برخورد مدیر و مسئولان مدرسه	۳/۱۶۹
۲۴-	ساعت زیاد تدریس در یک روز	۳/۱۵۳
۲۵-	نداشتن وقت برای مطالعه و آمادگی برای تدریس	۳/۱۰۶
۲۶-	مورد توجه و احترام همکاران نبودن	۳/۹۹۰
۲۷-	فشار از طرف مدیران و اداره مربوطه	۳/۰۷۴
۲۸-	نداشتن وقت کافی برای تصحیح اوراق امتحانی	۳/۰۶۶
۲۹-	ناتوانی در انگیزه دادن به دانش آموزان برای تحصیل	۳/۰۴۵
۳۰-	عدم امنیت شغلی و ترس از آینده	۳/۰۲۵
۳۱-	وجود مقررات دست و پاگیر در مدرسه	۳/۰۲۱
۳۲-	تدریس دروسی که به آنها علاقه‌ای ندارد	۳/۰۱۷
۳۳-	عدم توانایی در انتقال مطالب درسی به دانش آموزان	۲/۹۷۹
۳۴-	نداشتن وقت برای انجام کارهای خارج از مدرسه	۲/۹۷۵
۳۵-	نداشتن فرصت استراحت بین کلاسها	۲/۹۷۱
۳۶-	کمبود امکانات رفت و آمد به مدرسه	۲/۹۴۲
۳۷-	عدم توانایی در تحمل برخی از دانش آموزان	۲/۸۶۴
۳۸-	یکنواختی شغل معلمی	۲/۸۴۳
۳۹-	سالهای متمادی تدریس	۲/۶۹۰
۴۰-	عدم همکاری والدین	۱/۹۲۱

جدول شماره ۳: میزان شیوع استرس

میانگین	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	درصد	تعداد	
۳/۲۹	%۱۴/۰	%۳/۵۱	%۳۰/۶	%۱۶/۵	%۳/۷	۱۰۰	۲۴۲	مجموع

تواناییها-تقاضاها یکی از ابعاد همخوانی فرد-محیط است، که بین آنها و استرس معلمان همبستگی معنادار و منفی وجود دارد. این ارتباط در مدل مک کراث (نقل از: ادوارز و کوپر، ۱۹۹۰) نیز آمده است، این مدل نشان می‌دهد که استرس حاصل تقاضاهای محیطی است که باعث کاهش توانایی‌های فردی می‌شود. همسو با این مطلب مدل تقاضاهای شغلی است که توسط کاراسک ارائه شده است، بر اساس این مدل، زمانی فشار افزایش می‌یابد که تقاضاهای محیطی زیادی با توانایی‌های کم مواجه شود و کارگران را در سرکارهایشان تحت تأثیر قرار دهد. در پژوهشی دیگر که استوک کولز (نقل از: فرنچ، ۱۹۸۲) در رابطه با ابعاد همخوانی انجام داده است، استرس را حالت عدم تعادل محیطی و تواناییهای فرد توصیف کرده است.<sup>۸</sup>

ارزشها-امکانات یکی دیگر از ابعاد همخوانی فرد-محیط است، که میان آنها و استرس معلمان همبستگی معنادار وجود دارد. مدل طرح شده استرس لازاروس، در این زمینه قابل توجه است. او علاوه بر تأثیر تواناییها-تقاضاها در ایجاد استرس، بعد ارزشها-امکانات را نیز در ایجاد استرس مورد تأیید قرار داده است. ارزشها-امکانات در زمینه رضایت شغلی بیشتر مورد بررسی قرار گرفته است. چنانچه در تئوری لایک آمده، رضایت شغلی زمانی حاصل می‌شود که

شغل فرد با ارزشهایی که برای او با اهمیت است، همخوانی داشته باشد. داویز بیان می‌کند که رضایت شغلی از رابطه بین ارزشهای فرد و الگوهای تقویت‌کننده در محیط کار (امکانات محیطی) منتج می‌شود. با توجه به ارتباط رضایت شغلی و همخوانی ارزشها-امکانات طبعاً عدم همخوانی نارضایتی شغلی را به دنبال خواهد داشت، این در حالی است که همخوانی ارزشها-امکانات نیز می‌تواند همان تأثیر را روی میزان استرس معلمان داشته باشد، یافته‌های پژوهش حاضر نیز این مورد را تأیید می‌کند.<sup>۳</sup>

همخوانی فرد-محیط که با دو بعد تواناییها-تقاضاها و ارزشها-امکانات مطرح شده است، با استرس معلمان همبستگی معنادار و منفی دارد. در پژوهشی که کوریو (۱۹۹۰) در مورد استرس شغلی بچه‌های کارگر انجام داد، کاربرد مدل همخوانی فرد-محیط را در استرس شغلی مورد تأیید قرار داده، و آن را ابزار مناسبی برای تبیین استرس شغلی خوانده است.<sup>۹</sup> پرکیو (۱۹۹۳)<sup>۱۰</sup> و کوپر و کلی (۱۹۹۳)<sup>۱۱</sup>، نیز مدل همخوانی را وسیله مناسبی برای توصیف و تبیین استرس می‌دانند. در کل این مدل با توجه به ابعاد و عوامل سازنده آن، توانسته است استرس شغلی را در معلمان مورد بررسی قرار دهد، زیرا نتایج به دست آمده از فرضیه‌ها، نشان می‌دهد که عدم همخوانی فرد با محیط، استرس را زاده، و همخوانی فرد با محیط استرس را کاهش می‌دهد و سلامت روانی به همراه می‌آورد. (شکل ۱).

در پژوهش حاضر علاوه بر بررسی مدل همخوانی و استرس، رابطه ویژگیهای فردی معلمان (جنس، مقطع و سابقه تدریس) با استرس نیز مورد بررسی قرار گرفته است، که نتایج حاصل از این قرار است: بین معلمان زن و مرد از نظر میزان استرس تفاوت معناداری وجود دارد با این توضیح که میزان استرس

در مردان بیش از زنان است. در پژوهشی که پاینه (۱۹۸۷) انجام داده، بر تفاوت میزان استرس معلمان زن و مرد تأکید دارد، و به این نکته نیز اشاره می‌کند که تفاوت‌های فرهنگی نقش مهمی در نتایج تحقیقات پیرامون رابطه ویژگی‌های فردی معلمان و میزان استرس دارد.<sup>۱۲</sup> در پژوهشی دیگر که توسط رضایی (۱۳۶۸) در ایران انجام گرفته، تفاوت جنس را در میزان استرس، نشان داده است، به صورتی که در گروه مردان میانگین استرس کلی برابر  $3/07$  و در گروه زنان این مقدار برابر  $2/46$  است، یعنی مردان بیش از زنان تحت فشار می‌باشند. با توجه به یافته‌های بانا، میزان استرس در بین معلمان زن و مرد متفاوت است، با این توصیف که میزان استرس با در نظر گرفتن، فرهنگ، حساسیت‌ها و دیدگاه جامعه، در مردان و زنان فرق می‌کند.<sup>۷</sup>

بین میزان استرس و سابقه تدریس تفاوت معناداری وجود ندارد. در این زمینه کریاکو و ساتکلیف (۱۹۷۸) اعلام کردند که افراد کم تجربه بیش از افراد باتجربه احساس استرس می‌کنند.<sup>۱۴</sup> این در حالی است که پژوهش‌های دیگری در این زمینه با در نظر گرفتن منابع و عوامل استرس‌زا به تبیین‌ها و توصیف‌های متفاوتی پرداخته‌اند، چنانکه کاکس و همکاران (نقل از: ابراهیمی قوام، ۱۳۷۲) معتقدند که: افراد با تجربه استرس را ناشی از کارهای اجرایی، مدیریت مدرسه و تعداد زیاد دانش‌آموزان در کلاس می‌دانند و معلمان کم تجربه عواملی از قبیل: تنبیه دانش‌آموزان، کلاسهای دشوار، مختصر بودن امکانات، دانش‌آموزان بد رفتار، حفظ مقررات کلاس، حقوق کم، فرصت‌های ارتقای اندک، و در نهایت ساختار شغلی پایین را استرس‌آمیز تلقی کرده‌اند.<sup>۱۴</sup> فولر (نقل از: ابراهیمی قوام، ۱۳۷۲) اظهار می‌دارد، استرس برای معلمان با بالا رفتن سالهای تدریس کاهش نمی‌یابد، بلکه نوع منبع فشارآور، تغییر می‌کند.

پژوهشهایی که در رابطه با استرس و سابقه تدریس انجام گرفته، نشان می‌دهد، استرس در افراد با توجه به سابقه تدریس کاهش یا افزایش پیدا نمی‌کند، بلکه این منبع و عوامل استرس‌زا است که با افزایش سابقه تدریس تغییر می‌کند.<sup>۱۴</sup> در زمینه مقاطع تحصیلی و ارتباط آن با استرس، تفاوت معناداری دیده نشد. در این حیطه پژوهشهای اندکی، انجام گرفته است. در این مورد می‌توان به تحقیق کاکس اشاره کرد، او اظهار می‌دارد که عوامل استرس‌زا در بین معلمان سطوح گوناگون مشترک بوده است،<sup>۱۴</sup> ولی رضایی (۱۳۶۸) که میزان استرس را در دو سطح (دبستان و دبیرستان) سنجیده است و بین میزان استرس در این دو مقطع تحصیلی تفاوت معناداری پیدا کرده است.<sup>۷</sup> اختلاف نظر در نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که پژوهشهای بیشتری در مورد میزان استرس معلمان و مقاطع مختلف تحصیلی ضرورت دارد.

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

از آنجایی که بین همخوانی فرد-محیط در دو بعد تواناییها-تقاضاها و ارزشها-امکانات با استرس معلمان رابطه معنادار و منفی وجود دارد، چنانکه کاهش یا افزایش همخوانی باعث افزایش یا کاهش استرس در بین معلمان می‌شود، لذا توصیه می‌شود که عوامل ساختاری ابعاد همخوانی در شغل معلمی شناخته شود و راهبردهایی برای برطرف کردن مشکلات فردی و محیطی ارائه و اجرا گردد، تا با بالابردن همخوانی فرد با محیط میزان استرس، در میان معلمان کاهش یابد. زیرا استرس پدیده‌ای بسیار شایع در میان معلمان است و باعث اضطرابهای زیاد در بین آنها می‌شود.<sup>۱۵</sup> علاوه بر این معلمان مرد نسبت به معلمان زن، استرس افزونتری دارند، این امر شاید حاصل فشار کار زیاد در محیط

شغلی، نقش مردان به عنوان تأمین‌کننده نیازهای خانواده و دشواری این امر به علت وضع اقتصادی نامناسب، نادیده گرفتن ارزشهای شغلی آنها و عدم امنیت شغلی باشد<sup>۱۶</sup>. لذا توجه به امور معنوی و مادی معلمان در تمام زمینه‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای مشکلات آنها را کاهش خواهد داد، و از میزان استرس آنها خواهد کاست. در زمینه مقاطع تحصیلی و سابقه تدریس و ارتباط آنها با استرس، به علت تفاوت در نتایج، توصیه می‌شود. با توجه به منابع و عوامل استرس‌زا تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه صورت پذیرد.

به طور کلی استرس به شکل یک نشانه بیماری روانی ظاهر می‌شود. زمانی که آدمی برای رفع تنگناها با مشکلی مواجه می‌شود و توان رفع آن را نداشته باشد، احتمال استرس وجود دارد و شدت و ضعف آن به فرد و محیط بستگی دارد.<sup>۱۷</sup>



## پی‌نوشت‌ها و منابع:

1. Coleman, J.C, Butcher, J.N, and Carson, R.C. (1984), Abnormal psychology and Modern Life. illinois scott' forseman and Company.
2. Bentz, W.K., Holiser, W.G, and Edgerton, J.W. (1971), *An assessment of mental health of teacher: A Comparative analysis.* Psychology in the school, Vol.8, 72-76.
3. Edwards, J.R., and Cooper, C.L. (1990), *the person-environment fit approach to stress: Recoming problems and suggested solution.* Journal of organization Behavior, Vol.11, 223-307.
4. Kyriacou, C., and stucliffe, J. (1979), *A note on teacher stress and locus of control.* Journal of occupaional psychology, Vol, 52(3). 227-228.
5. Capel, S.A. (1978), *Incidence and influences of stress and burnout in secondary school teacher.* Britich Journal of Educational psychology, Vol.57, 279-288.
6. Similansky, J. (1984), *External and internal correlates of teachers satisfaction and willingness to report*

stress. British Journal of Educational psychology,  
Vol.54, 84-92.

۷- رضایی، علیرضا، (۱۳۶۸)، بررسی میزان شیوع، منبع استرس در میان  
معلمان ایرانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تحصیلات تکمیلی،  
دانشگاه شیراز.

8. French, J.P.R, Caplan, R.D, and Harrison, R.V. (1982),  
The Mechanisms of Job stress and strain,  
New yourk: wiley.
9. Curbow, B. (1990), Job strees in child care workers: A  
frameworkforresearch. Child and youth care Quarterly,  
Vol.19(4), 215-231.
10. Puccia, G.J., Talbot, R.J., and Joniak, A.J. (1993),  
person-enviroment fit: using commensurate scales to  
predict student stress. British Journal of Educational  
psychology, Vol.63, 457-468.
11. Cooper, C.L., and Kelly, M. (1993), occupational stress  
in head teacher: A national UK study. Britich Journal  
of Educational psychology, Vol.63, 130-143.
12. Payne, M.A., and furnbam, A. (1987), Dimensions of  
occupational stress in west Indian secondary school  
teacher. British Journal of Educational psychology,  
Vol.57, 141-150.

13. Kyriacou, C., and Stutcliffe, J. 1978. *A model of teacher stress. Educational studies, Vol.40, 1-6.*

۱۴- ابراهیمی قوام، صفری. (۱۳۷۲)، بررسی استرس شغلی معلمی و شیوه‌های کاهش آن. چهاردهمین سمپزیوم جایگاه تربیت: نقش تربیتی معلم. وزارت آموزش و پرورش، معاونت آموزشی، دفتر مشاوره و تحقیق امور تربیتی، صص ۱۱۹-۱۲۴.

15. Coates, T.J. and Thereson, G.E. (1976), *teacher anxiety: A review with recommendations. Review of Educational Research, Vol.46, No.2, 159-184.*

۱۶- کوپر، کاری‌ال. (۱۳۷۳). فشار روانی: راههای شناخت و مقابله (مهری قراچه‌داغی و ناهید شریعتی زاده، مترجم). تهران: خوش‌رنگ.

۱۷- حسینی نسب. سید داود. (۱۳۷۵)، فرهنگ واژه‌ها، تعاریف و اطلاعات تعلیم و تربیت. تبریز: احرار.

